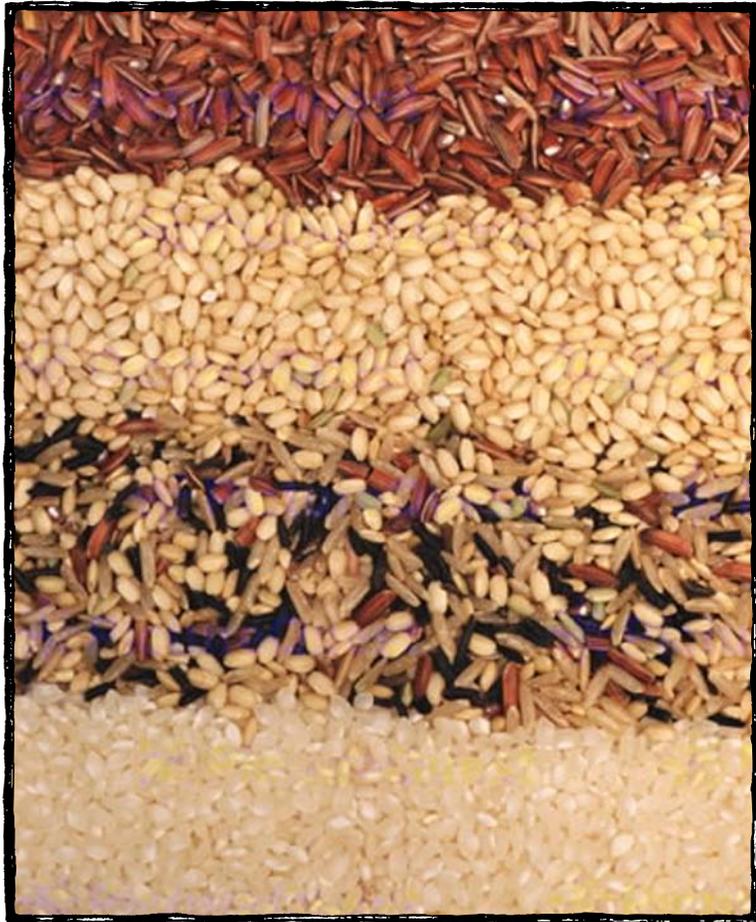


Préparer du riz

Un livre de lecture de Reading A-Z, Niveau N
Nombre de mots : 1 048



The logo for Reading a-z, featuring a stylized sun icon above the text "Reading a-z" in a red, sans-serif font.

Visite www.readinga-z.com
pour des milliers de livres et de matériels.

LECTURE • N

Préparer du riz



Texte de Ting Gee

www.readinga-z.com

Préparer du riz



Texte de Ting Gee

www.readinga-z.com

Citations des photos :

Couverture, page titre, pages 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18 (toutes) : Francis Morgan / © Learning A-Z; couverture arrière, page 3 : © Photolink / Photodisc / Getty Images; page 4 : © ImageCreative / Dreamstime.com; page 5 : © flashfilm / Digital Vision / Getty Images; page 6 : © Anderson Ross / Blend Images / Corbis; page 12 (partie supérieure) : © Burke / Triolo / Brand X Pictures / PictureQuest; page 12 (partie inférieure) : © Michael Flippo / Dreamstime.com; page 13 : © iStockphoto.com; page 15 : Craig Frederick / © Learning A-Z

Préparer du riz
(Making Rice)
Niveau de lecture N
© Learning A-Z
Texte de Ting Gee
Traduction française de Julie Châteauvert

Tous droits réservés.

www.readinga-z.com



Le riz est un aliment très important pour plus de la moitié de la population mondiale. Dans plusieurs pays d'Asie, on mange du riz à tous les repas.

Plusieurs régions du monde font pousser du riz depuis des milliers d'années. En Chine, des scientifiques ont découvert des champs de riz âgés de plus de 8 000 ans. Cela signifie que le riz fait partie de la vie en Chine depuis très longtemps. Cultiver et préparer du riz fait partie de la culture chinoise.



Il existe environ 7 000 sortes de riz. Cela inclut le riz à grains longs et à grains courts, le riz sucré, le riz sauvage et le riz brun. Le riz est faible en sel et en matière grasse. Il est une excellente source d'amidon. Le riz est cultivé dans plusieurs pays du monde. Il pousse dans des champs appelés des *rizières*. Certains riz ont besoin de beaucoup d'eau pour pousser. Certaines rizières sont inondées d'eau.



Plusieurs peuples se saluent en disant : « Comment allez-vous? ». Mais les Chinois se saluent d'une façon différente. Ils disent : « Chi fan mayo? ». Cela veut dire : « Avez-vous déjà mangé du riz aujourd'hui? ». Le riz est aussi utilisé dans plusieurs autres expressions chinoises. Si tu dis : « J'ai perdu mon bol de riz », cela signifie : « J'ai perdu mon emploi ». Jeter un bol de riz par terre est une insulte et un signe de colère.



Les Chinois enseignent à leurs enfants qu'ils doivent manger chaque grain de riz qui se trouve dans leur bol. C'est une façon de montrer son appréciation pour les fermiers qui ont travaillé dur dans les champs de riz.

Le riz est utilisé pour produire plusieurs choses en Chine. Certaines parties du plant de riz sont utilisées pour fabriquer du papier et des paniers. Mais le produit le plus important est la nourriture. Les grains de riz sont utilisés pour produire du vin et du vinaigre de riz. Le riz peut être moulu pour obtenir de la farine de riz. La farine est utilisée pour faire des gâteaux de riz, des nouilles et des gâteries sucrées. Le riz est utilisé pour cuisiner plusieurs plats savoureux comme du riz frit au poulet. Tu vas apprendre à préparer ce plat. Mais d'abord, tu dois apprendre à préparer du riz nature. C'est facile. Essayons.



Avant de commencer, lave-toi les mains et mets un tablier. Cuisiner est amusant. Mais il est important d'être très prudent(e) lorsque tu travailles avec des couteaux tranchants, des casseroles chaudes et une cuisinière chaude. Porte toujours des gants de cuisinier lorsque tu saisis des casseroles et des poêlons chauds.





Avant de commencer à cuisiner, il vaut mieux sortir tout ce qu'il te faut. C'est également une bonne idée de nettoyer à mesure que tu cuisines. Assure-toi de demander à un(e) adulte de t'aider à couper. Et il devrait toujours y avoir un(e) adulte à proximité lorsque tu travailles près d'une cuisinière chaude.



Pour faire cuire le riz, tu as besoin des choses suivantes :

- une tasse à mesurer
- une casserole avec un couvercle
- une passoire

Tu auras également besoin de ce qui suit :

- 2 tasses de riz à longs grains
- 3 tasses d'eau

Maintenant, tu es prêt(e) à préparer la nourriture.

- 1 Mesure 2 tasses de riz.
- 2 Mets le riz dans une passoire. Rince-le bien à l'eau froide.
- 3 Place le riz propre dans la casserole. Ajoute 3 tasses d'eau.
- 4 Place la casserole sur la cuisinière. Porte l'eau à ébullition. Laisse bouillir jusqu'à ce que le riz ait absorbé presque toute l'eau.
- 5 Couvre la casserole avec un couvercle. Laisse mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Deux tasses de riz non cuit deviendront 6 tasses de riz moelleux.



Sers le riz comme base pour un excellent repas. Le riz est bon avec plusieurs plats chinois. Par exemple, il est bon avec du porc aigre-doux, du poulet à l'orange et du brocoli au bœuf. Ou encore tu peux servir le riz avec du steak, du poisson ou du chili et des haricots.



Maintenant que tu sais préparer du riz, essayons un plat chinois populaire : du riz frit au poulet. Tout d'abord, procure-toi les choses dont tu auras besoin :

- une planche à découper
- un couteau tranchant
- 2 petits bols à mélanger
- une fourchette
- une tasse à mesurer et des cuillères à mesurer
- une poêle à frire antiadhésive ou un wok
- une spatule ou une grande cuillère en bois



Tu auras également besoin des ingrédients suivants :

- 5 oignons verts
- 1 grosse poitrine de poulet (désossée)
- 4 tasses de riz cuit refroidi
- 3 œufs
- ½ tasse de pois congelés, décongelés
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre au goût

Tu vas devoir faire une sauce. Tu dois donc te procurer les ingrédients suivants :

- 2 cuillerées à soupe de bouillon de poulet
- 2 cuillerées à soupe de sauce soya
- 1 cuillerée à thé d'huile de sésame
- ¼ cuillerée à thé de poivre



Il est maintenant temps de se mettre au travail. Tu auras besoin d'un(e) adulte qui s'occupera de couper certains ingrédients.

- 1 Hache les oignons verts sur la planche à découper.
- 2 Coupe la poitrine de poulet en petites lanières.
- 3 Dans un petit bol, bats les œufs avec une fourchette.
- 4 Dans l'autre petit bol, mesure ce qu'il te faut pour la sauce. Puis mélange ces ingrédients ensemble.

Il est maintenant temps de faire cuire.
Assure-toi qu'un(e) adulte est présent(e)
pour t'aider.

- 1 Fais chauffer l'huile végétale dans la poêle à frire.
- 2 Fais sauter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient brouillés, environ 1 minute.



- 3 Ajoute les oignons verts et les pois. Fais-les sauter à feu élevé pendant environ 2 minutes.
- 4 Ajoute le riz et la sauce et fais sauter pendant 2 minutes de plus.
- 5 Goûte pour voir si tu dois ajouter une pincée de sel ou de poivre.

Servir chaud. Place le riz dans un grand bol de service ou place-le sur des assiettes à dîner.

Le riz frit au poulet est un repas délicieux pour ta famille et tes amis.
Sers-en souvent.
Et lorsque quelqu'un te demande :
« Chi fan mayo? »,
tu peux répondre : « Chi-la » (oui).

